

☆ピリッと辛いジャージャー麺☆
～でんぷん生ラーメンを使用して～



<献立>

- ・ジャージャー麺
- ・ゴマ酢和え
- ・さつまいもとリンゴの甘煮

<1人分>

熱量
591Kcal

蛋白質
10.5g

塩分
1.7g

【ジャージャー麺】

(材料:4人分)

<table border="0"> <tr><td>でんぷん生ラーメン</td><td>400 g</td></tr> <tr><td>ゴマ油</td><td>12 g</td></tr> <tr><td>豚ひき肉</td><td>140 g</td></tr> <tr><td>ニンニク</td><td>4 g</td></tr> <tr><td>生姜</td><td>4 g</td></tr> <tr><td>生シイタケ</td><td>60 g</td></tr> <tr><td>筍</td><td>80 g</td></tr> <tr><td>ネギ</td><td>80 g</td></tr> <tr><td>ゴマ油</td><td>12 g</td></tr> <tr><td>豆板醤</td><td>4 g</td></tr> <tr><td>味噌</td><td>8 g</td></tr> <tr><td>テンメンジャン</td><td>24 g</td></tr> <tr><td>醤油</td><td>12 g</td></tr> <tr><td>砂糖</td><td>8 g</td></tr> <tr><td>中華あじ</td><td>1.6 g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>1.6 g</td></tr> <tr><td>水</td><td>160 g</td></tr> <tr><td>片栗粉</td><td>8 g</td></tr> <tr><td>水</td><td>20 g</td></tr> <tr><td>白髪ネギ</td><td>12 g</td></tr> <tr><td>キュウリ</td><td>60 g</td></tr> <tr><td>ラー油</td><td>少々</td></tr> </table>	でんぷん生ラーメン	400 g	ゴマ油	12 g	豚ひき肉	140 g	ニンニク	4 g	生姜	4 g	生シイタケ	60 g	筍	80 g	ネギ	80 g	ゴマ油	12 g	豆板醤	4 g	味噌	8 g	テンメンジャン	24 g	醤油	12 g	砂糖	8 g	中華あじ	1.6 g	塩	1.6 g	水	160 g	片栗粉	8 g	水	20 g	白髪ネギ	12 g	キュウリ	60 g	ラー油	少々	<ol style="list-style-type: none"> ①・ニンニク、生姜はみじん切り。 ・シイタケ、筍、ネギは大きめのみじん切り。 ・飾りのネギは白髪ネギにして水にさらしておく。 ・キュウリは千切りにする。 ②調味料(A)を合わせる。 ③熱したフライパンにゴマ油をしきニンニク、生姜を入れ香りがでたら、豆板醤を入れる。 ④③に豚ひき肉を入れてよく炒めたら、シイタケ、筍、ネギを入れて炒める。 ⑤合わせ調味料をいれ、水溶き片栗粉でとろみをつける。 ⑥でんぷん生ラーメンは5分くらい茹でて、水でぬめりをとるようによく洗う。 ⑦食べる直前に麺にゴマ油をからめる。 ⑧麺の上に肉味噌炒めをのせ、その上にきゅうりと白髪ネギをのせる。 ⑨お好みでラー油をかけて出来上がり。
でんぷん生ラーメン	400 g																																												
ゴマ油	12 g																																												
豚ひき肉	140 g																																												
ニンニク	4 g																																												
生姜	4 g																																												
生シイタケ	60 g																																												
筍	80 g																																												
ネギ	80 g																																												
ゴマ油	12 g																																												
豆板醤	4 g																																												
味噌	8 g																																												
テンメンジャン	24 g																																												
醤油	12 g																																												
砂糖	8 g																																												
中華あじ	1.6 g																																												
塩	1.6 g																																												
水	160 g																																												
片栗粉	8 g																																												
水	20 g																																												
白髪ネギ	12 g																																												
キュウリ	60 g																																												
ラー油	少々																																												

【ゴマ酢和え】

(材料:4人分)

<table border="0"> <tr><td>人参</td><td>80 g</td></tr> <tr><td>切干大根</td><td>12 g</td></tr> <tr><td>すりゴマ(白)</td><td>8 g</td></tr> <tr><td>砂糖</td><td>16 g</td></tr> <tr><td>酢</td><td>16 g</td></tr> </table>	人参	80 g	切干大根	12 g	すりゴマ(白)	8 g	砂糖	16 g	酢	16 g	<ol style="list-style-type: none"> ①人参は千切り。切干大根はさっと洗いたっぷりの水で10分程度浸し戻しておく。 ②人参をさっとゆでる。戻した切干大根は水気を絞る。 ③調味料(A)を合わせ、②と和える。
人参	80 g										
切干大根	12 g										
すりゴマ(白)	8 g										
砂糖	16 g										
酢	16 g										

【さつまいもとリンゴの甘煮】

(材料:4人分)

<table border="0"> <tr><td>さつまいも</td><td>120 g</td></tr> <tr><td>リンゴ</td><td>120 g</td></tr> <tr><td>砂糖</td><td>20 g</td></tr> <tr><td>レモン汁</td><td>4 g</td></tr> <tr><td>水</td><td>48 g</td></tr> <tr><td>シナモン</td><td>少々</td></tr> </table>	さつまいも	120 g	リンゴ	120 g	砂糖	20 g	レモン汁	4 g	水	48 g	シナモン	少々	<ol style="list-style-type: none"> ①・さつまいもは皮をよく洗って、皮付きのまま輪切りにする。 ・リンゴはくし型に8等分に切る。 ②鍋にさつまいもとリンゴ、砂糖、レモン汁、水をいれ弱火にかける。 ③さつまいもが煮えたら、火を止め、シナモンをふりかけてできあがり。
さつまいも	120 g												
リンゴ	120 g												
砂糖	20 g												
レモン汁	4 g												
水	48 g												
シナモン	少々												



初めに自分の目標量に合わせて麺の量を決めます。



一つ一つきちんと計量し、協力しながら作っていきます。

★ ~栄養士からのコメント~ ★

今回はでんぷん生ラーメンを使用してピリツと辛いジャージャー麺を作ってみました。一般的に市販の中華麺は、たんぱく質6.9g、塩分0.5g入っています（麺のみ）。これに比べ、でんぷん生ラーメンはたんぱく質0.2g、塩分0gとなっていますので、しっかり主食のたんぱく質と塩分を抑えることができます。でんぷん生ラーメンは「でんぷん」ですので、茹でた後は流水でぬめりをしっかりと落としましょう。ジャージャー麺の具には、中華の甘味噌「テンメンジャン」を使い本格的な味わいです。お好みでラー油をかけても美味しいですよ。
麺がこってりしていますので、合わせる料理はさっぱりとして、歯ごたえを楽しむことができる切干大根のゴマ酢和えにしました。塩が入らなくても美味しくいただけますので、キャベツや、パプリカなど季節の野菜を用いて楽しんでみてください。

栄養成分値

材料(1人分)	分量 (g)	熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	塩分 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)
★ジャージャー麺						
でんぷん生ラーメン	100	283	0.2	0.0	6	20
ゴマ油	3	28	0.0	0.0	0	0
豚ひき肉	35	77	6.5	0.0	109	60
ニンニク	1	1	0.1	0.0	5	2
生姜	1	0	0.0	0.0	3	0
生シイタケ	15	3	0.5	0.0	42	11
筍	20	6	0.7	0.0	94	12
ネギ	20	6	0.1	0.0	36	5
ゴマ油	3	28	0.0	0.0	0	0
豆板醤	1	1	0.0	0.2	2	0
味噌	2	4	0.3	0.2	8	3
テンメンジャン	6	15	0.5	0.3	0	0
醤油	3	2	0.2	0.4	12	5
砂糖	2	8	0.0	0.0	0	0
中華あじ	0.4	0	0.0	0.2	0	0
塩	0.4	0	0.0	0.4	0	0
水	40	0	0.0	0.0	0	0
片栗粉	2	7	0.0	0.0	1	1
水	5	0	0.0	0.0	0	0
白髪ネギ	3	1	0.0	0.0	5	1
キュウリ	15	2	0.2	0.0	30	5
ラー油	少々	0	0.0	0.0	0	0
小計		472	9.3	1.7	353	125

材料(1人分)	分量 (g)	熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	塩分 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)
★ゴマ酢和え						
人参	20	7	0.1	0.0	54	5
切干大根	3	8	0.2	0.0	96	6
すりゴマ	2	12	0.4	0.0	8	17
砂糖	4	16	0.0	0.0	0	0
酢	4	1	0.0	0.0	0	0
小計		44	0.7	0.0	158	28
★さつま芋とリンゴの甘煮						
さつま芋	30	40	0.4	0.0	141	14
リンゴ	30	16	0.1	0.0	33	3
砂糖	5	19	0.0	0.0	0	0
レモン汁	1	0	0.0	0.0	1	0
水	12	0	0.0	0.0	0	0
シナモン	少量	0	0.0	0.0	0	0
小計		75	0.5	0.0	175	17
合計		591	10.5	1.7	686	170